第二部分 理论学习

[1]现在练智能功的人一般理论水平如何？

答疑：
从目前来看，处于幼儿园水平。因为一门新的学科，一个系统的理论，大家要了解它，掌握它，需要有一个过
程；何况智能气功科学与当代科学是截然不同的。虽然它的理论（框架和基本内容已经提出来了，但学习、掌
握它仍需要一个实践的过程。就如同在本世纪初，爱因斯坦发表相对论时，讲了许多年，好多人就是不懂，有
的大科学家也不懂。当然这需要有各方面的知识作基础。我们智能功理论也是一样，光熟读不行，还要真正理
解它，面且要与实践相结合。任何理论如果不与实际相结合，那就是空洞的，形同虚设。

[2]练智能功可以看哪些参考书？

答疑： 现在可以说只能先看智能气功的书。把《简明智能气功学》先读上 20
遍，保证和你现在读两遍三遍情况是不一样的，认识到的东西也是不一样的。就拿过去我写的有本《气功探邃
》那本小书，还不是专门讲智能功的，有个同志读了 5
年，还觉得常读常新。《简明智能气功学》比《气功探邃》深化了很多，如果能结合练功反复读一读，就会有
新的认识和感觉。如果想更深一步，还有《智能气功科学概论》等 5本大专教材，共 90 万字。至于古典的书，和我们智能功是两码事。因为智能气功不是哪一家的功法，它是从众多的功法中抽出来
的；它联系到的功理、功法，至少得有几百家的著作，然后还得融会贯通。所以，如果你真想练智能功，最好
先不看其它的书籍。

[3]
气功科学使常态科学很多对立的范畴得到了统一，如理论与实践的统一，不可言传的知识可以通过它本
身的规律和它与其他事物的关系去认识。这些问题怎么理解？

答疑： 讲两个问题：一是理论和实践的统一；二是理性知识和感性知识的统一。

先讲第一个问题。记得讲课时说过了，书本上讲的理论与实践的统一，应该说讲得不是非常确切。那里讲理性知识是通过思维得到的，而对感性知识、实践讲得不太确切。应该说理论与实践的统一，理论这部分是通过思维形成的；通过思维形成的理论，把实践知识上升到理论上来，理论于是区别于实践，能够比实践更丰富、更本质地表现客观事实。实践有两部分：一是认识事物的实践，接触事物，在接触中通过感觉器官来接受外界事物信息；再一个是改造客观世界的实践。所谓改造即把理论作为指导思想来支配我们同大自然界发生关系。在常态科学中，实践和理论是对立的，因为实践是人直接和客观事物发生作用、发生联系，而理论则脱离开实际，是用我们的脑子进行思维。常态科学就是这个样子。在气功科学里就不是这样。提到气功科学，要注意两点：一是讲气功科学就是用超常智能认识改造大自然界；二是说到气功科学理论时，应该是根据上述要求在实践中用超常智能认识改造主观世界。只要有了这两个前提，用超常智能认识改造世界，就有了一个特殊性。即你在和大自然接触、认识世界过程当中，可以直接得到关于大自然界的本质的整体性的认识。超常智能可以认识事物的整体特性，整体特性就是它的本质。因此，带有本质性的结论不是通过我们一般思维（逻辑、演算、推理）过程得出来的，更不像有些现代科学要通过电子计算机计算才行。在气功科学里，直接接触客观事物便可以得到它的根本的、本质的完整认识，这里面不存在要从接触实践开始，然后再通过思维才能得出结论的模式。在气功科学里，人和客观世界一接触，既是实践，又是结论，实践和结论统一了。这是认识世界。改造世界也是如此。一般科学都有一个理论，用理论指导你去做，用机器做也好，人直接去做也好。这里又是两个内容

：理论是思想知识，而实践是和大自然接触，两个是不等同的。在气功科学里，意念一动，既是理论，又是实
践，不需要再通过人的形体去动作，在这个过程中二者合一了。比如外气治病，如果不搞外气，拿普通医学知
识去引导治病，须用理论指导你，告诉你用什么药、打什么针，然后你亲自去做，和病人接触，这个接触过程
就是实践；至于怎样去执行、怎么去做，这是理论。两者是分开的。在气功中，意念一动： “病人好!” 就好了。理论和实践的统一就这样来理解。

至于不可言传的知识，即理性知识和感性知识的统一，又怎样理解呢？从哲学认识论讲，一般的说，一个正确
认识来源于感性认识，有了更多的感性知识，然后经过抽象、加工，变成理性知识。当代科学比较重视理性知
识，对感性知识不重视，认为理性知识才是符合逻辑要求的。逻辑包括哲学逻辑和数学逻辑，运算、规则都是
非常严格的。所以知识到了理论阶段才是可靠的，而在经验阶段则是不可靠的，甚至有些经验可以是错谬的。
不过随着科学的发展，这几年人们无形中有了不同的认识，认为感性知识同样是可靠的。如老师傅、能工巧匠
有许多丰富的不可言传的经验。所谓不可言传的知识就是说不出道理来，就是 “这么做，这么做 ” ，你照着做一做也就会做了，规律都讲不出来。这样的东西算不算科学？现在这也算科学。所以目前科学对感
性知识的认识就更高了一层。这样的感性知识就不是一般的、局部的、片断的、零碎的感性认识了，它也是一
个整体了。这说明，现代科学也在经历感性知识与理性知识两者相接近的过程。我们书上讲，对自然客观事物
有两种认识方法：一种是通过逻辑（数学逻辑或一般逻辑）认识它；另外一种是直接通过实践认识它。小可言
传的知识实际已经上升到整体性认识了。比如有个老师傅检查一台正在运转的机器，用手一摸，就知道是正常
的机器或有毛病的。他怎么知道的？他一摸，不同的振动感能使他感到正常或不正常。这是他多年的经验。正常机器的整体是什么样子，不正常机器的整体是什么祥子，他能够区别出来。什么是机器的整体呢？机器的整体是机器的构造、功能，同时加上机器的动力运转所产生的整体特性。这不是一般的机器整体，不是齿轮、轴

… …

等各个部件的迭加，这个整体中有机器构造的整体，同时也有机器动力的整体，是根据它的构造、功能而展现出来的特殊的整体现象。这个整体当然和机器构造有关系，但没有动力，功能体现不出来，整体特性就不存在
。他感觉这儿有毛病了，因为和整体特性不一样了。这种不可言传的知识实际上已经接触到了整体特性方而了
，只是说不出来；实际上这也是更多的感性知识积累得来的结果，是感性知识上升到理性了。但不是通过逻辑
、逻辑运算、推理而来的，是直接感觉到的。在这一点上，不可言传知识的本身已超出了简单的感性知识的范
畴，但是还没有达到能够找出规律来的程度。气功科学核心就在于超常智能。超常智能是直接认识事物的整体
特性的，和不可言传的知识有着一定意义的相同性。练功之后，慢慢功能越来越强，更加敏感了，就能自觉地
直接感觉事物的特殊性，把不可言传的知识变成可言传了，能说出个一、二、三，用手一摸，眼睛一看： “ 这个气不正常 !”
这时候，感性知识和理性知识就得到完全统一了。你是搞某个专业的，对本专业比较熟悉，如果你不搞这个专
业，功能强也不好判断它，除非让你多熟悉熟悉：正常的是什么样子，感性知识和理性知识就统一了。随着感
性知识和理性知识的统一，和前面理论与实践的统一在有些方而有相似性。但如细加分析，又有不同的地方：
感性知识和理性知识都属于认识过程，而实践和理论一个是实践过程，一个是思维过程，有这么个区别。

[4]混元气是怎么发现的？

答疑： 这是有关混元气理论的问题。古人就有混元气的说法，有的是指 “道 ”，有的是指 “元气 ”、 “ 先天混元一气 ”、 “先天混元祖气 ”、 “混元道气 ”等等。古时讲的 “元气 ”、 “道 ”
基本是一个东西。我们讲的混元气和古人有些不同。他们认为混元气也好， “元气 ”、 “道 ”
也好，就是一个纯粹的东西。我们通过练功实践再加上全面分析，认识到事物变化不是那么单纯的。古人在生
产力和科学技术水平比较低的情况下，认识事物不可能到那么细微的程度。功夫好，但脑子里没有分辨标准，
对事物也就认识不了那么细。现在，当代科学把很多事物分辨得很细了，内外作用、内外因素，普通人都认识
到了，就可以把古人气功理论在当代科学的背景当中进一步深化、完整、全面了。一个气不是单一的，是混合
在一起的。任何事物都是这样，但层次不同。古人没有这个层次论，就是一个元气，一道下来。我们的混元气
是不同层次的，是根据当代科学文化背景提出来的。不是哪一个人，不是我们比古人高明，而是认识论的方法

问题，是人认识事物所能够达到的水平间题。

[5]混元气有没有声音？

答疑： 没有声音。

[6]练智能功为什么要取混元气，而不取比它物质层次更高的元气或道？

答疑： 道、元气、混元气只是有理性区别，实际上是一回事。古人说 “一气化三清 ”就是这个意思。

[7]混元气在什么地方最多？是不是空气新鲜、植物茂盛的地方最多？

答疑：
大自然界阴阳未判、一气混元的混元气应该说哪儿都一样。植物茂盛的地方多了植物的混元气。从阴阳二气的
角度来讲，阴阳的两极可能多一点，但阴阳未判一气混元的混元气在整个天体自然当中、在大气层以外的真空
当中也照样有。我们练智能功的时候，不管在什么地方，只要真相信智能功的理论，只要很好地去努力练功，
用意念一组场，气感就很强。原来气不足的地方一组场，气也就足了。另外，我们组场之后是不是这个气总带着？组好场之后，如果有练功的人加强这个场，它就不会丢；如果组完场没人管它了，慢慢它就消失了。至于多长时间消失，情况也不一样。一般不组场，也没人练功，三个月以后信息量就很少了。

[8]为什么用意识可以调动混元气？意念支配混元气后，混元气将有什么变化过程？

答疑： 1.为什么意识可以调动混元气。
混元气有很多层次，意识可以调动一切层次的混元气。先说人体内的混元气。
人体混元气有三大部分：躯体混元气、脏真混元气、意元体。意识活动就是意元体的活动。意元体本身是特殊的混元气，是更精细、有主动性的混元气。它虽然主要在脑子里，但同时又遍布全身各部。因此当意元体运动的时候，就会自然而然地牵动和驱动全身各部的气。所以说人体混元气可以受意识的影响和调动。
意识为什么又能够调动体外的混元气呢？意识活动就是意元体运动的内容和过程，意元体混元气和人体混元气是一个气；而人体混元气又是在和大自然的接触中得来的，如通过吃东西、呼吸、或表皮直接和大自然界的接触，通过与大自然界混元气的交换，获得自身的混元气。人体混元气与大自然界混元气的交换过程，实际上是一个混化过程。混化与交换是不可分的。进到人体的混元气，有人体混元气的内容，有大自然界混元气的内容；从人体外到大自然中的混元气，又带着人体的信息与大自然界的混元气混化到，一起。它们互相交叉，你中有我，我中有你。想把它们截然分开是不可能的。当意识调动人体混元气时，也就自然而然地影响了人体外的大自然界的混元气。这是从人体里边的混元气对大自然界混元气的影响的角度讲的。另一方面，人体外面还有人体自身弥散在人体周围的混元气。这个混元气也受人的意识的调动和影响。而这部分混元气就是和大自然界混元气混化在一起的。人的意识在调动和影响这部分混元气时，就必然也调动了大自然的混元气。再有，人的意元体混元气是非常精细的，其精细程度和初始混元气相仿佛，但它有了主动性。意元体一动，意元体混元气可遍布人体内外。当然这种遍布的程度和练功不练功以及功力强弱有密切关系，练功而功力又强的人，可以遍布到很远很远，因此，它对自然界混元气也会产生影响。从大自然界来讲，有自然信息，也有人的信息。各种自然物，如花草树木，有它自己的信息。花草树木在生长的时候，它的信息能聚集大自然的混元气而变成有形之物，这是自然信息。同时，大自然中还有人的信息，人的意识是其一。人的意识是有主观能动性的信息，大自然界有了这种信息以后就不再是只有自然信息和它引发的自然变化，而变成了人化的自然，大自然打上了人的烙印。如大自然有了人盖的房子、制作的家具，人要吃饭、穿衣，要生产，从各个方而把人的信息加给了大自然界。而且，人的意识一动，把不同层次的混元气都穿透了。

2.
自然界混元气受到人的意识的影响和调动会不会起变化呢？会的。在人的意识影响下，自然界混元气有了人的

信息特征，受人的意识支配，人可以用来组场就是一例。

[9]
既然意念可以调动混元气，那么把一个练智能功的学生关在一个密封透明的空间里，能不能把他憋死？

答疑：
当练功达到一定的程度，能很好地利用混元气时，他就憋不死了。比如练瑜伽功的人，用一个密闭的铁箱把他装起来放到水里去，一百多天，他也憋不死。所以，当练功到一定程度是可以的。现在可能还不行。

[10]
混元气其大无外、其小无内，而混元气是受人意识支配的，那么人的意念、意念力是不是也是无限大？

答疑：
这个无限是讲它的精细程度。对意元体这个精细程度，我们现在不能用思维去想，将来要通过练功去体会。搞气功最忌用我们普通的知识去思考、去解释，拿逻辑来推。这么搞功夫就上不去了。现在同学们最好先不要去考虑这些问题。 ·
你考虑也只是用普通的思维、用局部思维方法去考虑问题，对于事物的整体性你根本考虑不着它。普通的思维是常态智能，能了解事物的局部特性；超常智能是整体思维，能把握事物的整体特性。

[11]人的意识为什么能支配客观存在的混元气？

答疑：
这个问题只能简单说一说。因为意识活动和那个最原始的混元气有同一性，基本都不具备我们所说的实体性物质的特性，都是看不见摸不到的。意识本身有主观能动作用，它里边的信息含有到现在我们知道的混元气中最复杂的信息量，因而也包容了一般混元气的信息，却比一般混元气更高级、更复杂一点，所以能支配那个混元气。

[12]
人体混元气中包含了人体时空结构全部信息，而且这一特性是在受精卵阶段就被定形了。这里说的全部信息，是指人的自然属性所含的全部信息，还是包括社会属性的信息？包括不包括人一生中的偶然因素？

答疑：
这个问题我们是从生物学的意义上讲的。一个人的生物学特性可以从气里面体现出来。所以有功能的人看气就
可以知道一个人的整个身体健康状态。说得更确切一点，这种特性应该是时空结构的特性的全部信息，而不是
讲一个人这一生当中碰到的各种事情。实际上，人们能够主动运用意识之后，生命活动的信息将来还会发生变
化，因为人的意识有改变信息的功能。这也是智能气功的一个新的理论内容。所以，这个时空结构的全部信息
指的是自然属性的信息。

[13]《智能气功科学基础 ——混元整体理论》第 337页 “意元体这种结构简单的混元气 ”怎么理解？

答疑： 这句话应改为 “意元体这种构成简单的混元气 ”
。意元体这种特殊的混元气和躯体混元气、脏真混元气来比较，它里边含气的量要少，里边主要是时空结构信
息。它的构成简单，不是结构简单。

[14]意元体与大脑皮层有什么不同？怎样理解意元休与脑组织兼容？

答疑：
意元体是脑细胞的混元气联合而成的一种无形无象的物质，既能够反映外界事物，也能够反映自身。它是根据
脑细胞的整体特性形成的。大脑皮层是指脑细胞及脑细胞的间质，它是实体性物质。兼容可不是兼并、兼收。
比如，毛巾里有缝隙，缝隙里有空气，对于空气来说，它既能穿透毛巾，又能存在于毛巾之中，两者的这种关
系就可以叫兼容。脑细胞是个实体性物质。它里而有混元气，外面有混元气，细胞的间隙 . 里也有混元气，这就叫兼容。这些混元气联合成一个整体 ——
形成意元体后，意元体和脑组织也就是个兼容的关系。

[15]人的意元休是不是无数个单个意元体的集合？意元休内部极度均匀是不是指单位意元体说的？

答疑：
意元体就是一个。意元体是当我们脑神经细胞的混元气在密度和质度达到一定水平之后，它不仅能够反映外界
的客观事物，而且能够对内在反映的成像再进行第二次反映。第二次反映就不是形象反映了，而是抽象的，把
一个具体的形象抽象成概念。到了这个时候才叫做意元体。如果只能够反映外界事物那不叫意元体。我们在大
专课程里讲过了，那称为脑元体。动物也有记忆，但它不会抽象，没有概念，它的记忆属于形象思维的记忆。
小孩子有记忆，也是形象思维的记忆，不是概念的记忆、词汇的记忆。只有具有能对形象思维进一步抽象成概
念这个功能之后，才叫做意元体。意元体就一个东西。

[16]意元体内极度均匀没有分别，既已均匀到没有分别的程度，是否还能保特混元气 “ 聚则成形、散则成气 ”的特性？

答疑：
如果它总是那么极度均匀没有分别，就不可能聚则成形。我们讲它极度均匀，不是说里面绝对没分别了，我们
是说它在一定的时候没有分别。意识本身有它的主动性。意元体刚一形成的一刹那，就已经同时形成了能够反
映客观事物的特性。客观事物一反映进去，它里边就不是没有区别了。跟一面镜于一样，外界景象反映进去，
它里边开始有了反映进去的信息，就有了区别。最早进去的信息，就成为意元体参照系的内容。

[17]
既然意元体里边已经极度均匀，到了没有任何分别的状态，怎么还能使混元气聚则成形、散则成气？

答疑：
我们说意元体的极度均匀，是从其体性特征上说的。它在形成的那一瞬间是极度均匀的；而一旦形成之后，就因其具有反映性而将外界的事物映入其中，并逐步形成参照系。参照系和意元体的主动性一结合，就能行使各种功能，当然也能使混元气产生聚、散的变化。

[18]意元体有穿透性，为什么练超常智能还受躯体混元气的屏蔽？

答疑：
意元体有穿透性是指混元气的兼容特性。而我们在认知事物时，需要把意识放到被认知的东西那儿，把它的特定信息拿过来。但是我们一般人拿的那个整体信息，不是单纯的信息，是以气为载体的，所以当它一接近我们时，由于我们自己有气，这个气又是被我们的意识统帅着的，气和意是紧密地结合在一起的。这样，带有被认知物的特定信息的气要穿透我们的意识统帅的躯体混元气就不容易。因此，我们自身的混元气就屏蔽了外面的整体信息。如果你能够提取事物的单纯信息，那就不会被屏蔽了。练功后，慢慢能用我们的意识带着气往外透，意识的力量增强了；或者是通过开天门、开天目，把那个地方的气练薄了，信息也就容易进来了。所以躯体混元气的屏蔽是指屏蔽外界的信息，而不是意元体的穿透性。

[19]人体混元气是怎样把意元体屏蔽住的？

答疑：
我们讲人体混元气对意元体有屏蔽作用，是针对要把外面复杂的信息拿回来讲的。实际意元体在外面就有，它
是以脑中心为中心向外分布的，范围很大。过去说 “心包太虚 ”
就是这个意思。如果你练功练得不好，对外面信息接收的 “通路 ” 就不够，若想要单靠意元体把外面的信息接收进来，就比较难。譬如你闭着眼睛要反映外面的情况，这时你的
人体混元气就把信息给 “屏 ”住了，因为通路不够，信息进不来。

[20]关于意识的贯穿性，书上说： “
当你一想某物时，就已贯穿该物了，不是想到该物后再予贯穿；如果想到该物再予贯穿，往往是穿不进
去的。 ”
我们觉得，如果想到该物再予贯穿，也能贯穿过去；因为意识有随意性，只有受到人的意识屏蔽才不大
好贯穿。

答疑： 这句话是对的。 “如果想到该物再予贯穿，往往是穿不进去的 ” ，并不是说完全穿不进去。一开始练功，你要这样想：一想就进去。如果你先想它是个物质，再想进去，就比
原来那么直接一想就进去难了一点。有些人就会想： “这怎么进去呀？ ” 这么一想也就不好进了。这段话主要是指这个意思，并不是想到某物之后，再穿就绝对穿不进去。

[21]真意出现的景象及维持方法是什么，真意和元神的关系是什么？

答疑：
真意出现的景象这个问题不是很好讲的。当练功非常安静了，感觉到那种身体里边什么都没有、一念不起的特
殊状态，就叫做真意。真意和元神的关系是：那种一念不起，什么都没有的状态属元神的景象；感到这种状态
的一念，称之为真意。

[22]意识的独立性和顽强的意志力是不是一个东西？

答疑：
这两个不是一个东西。顽强的意志力是意元体中自我的一种力量（驱动力）的表现，意识的独立性是指意元体
本身的活动而言。

[23]参照系的形成一节中说， “参照系一旦形成 ……
自然界中的各种信息都必然被意元体接受，使之成为宇宙已有信息的全息库 ”。这句话和我们平时说的
“人不是生而知，而是学而知 ”是否矛盾？

答疑：
没矛盾。意元体和大自然界的混元气具有同样的保留信息的特性，只是它所保留的信息并不是都能为你所用。
有的信息进去了，没有经过反复的加工，不能提取。提不出来的有就跟没有差不多，就不能叫知识。而 “学而知
”

，在学的时候就给它加了工，加大了信息量，所以能够提取出来，这才叫知识。当然，如果你的意识力量很强
，有足够的灵敏度，也可以把未加工的信息提取出来；也可以直接把信息拿出来对外面起作用。但里面是什么
，你不能完全知道。就像我们给人治病，你就是个 “好 ”
的意念，对病就起作用了，但到底怎么起作用的，不清楚。

[24]我执与参照系的关系 .是怎样的？

答疑：
参照系是个背景。脑子里边考虑什么间题，里边有个模式。这个衡量模式就是参照系的内容。我执是常态参系表现出来的一种 “我 ”
的特性，拿这个参照系作为固定的东西来衡量客观事物。如果能把原来的参照系打破了，参照系里边比较圆满了，没有固执的东西了，那就是克除了我执。但是将来你看问题还得有个新的模式。这个新的模式就是克服了我执的参照系 ——超常参照系。

[25]常态偏执和超常偏执有什么区别？

答疑：
偏执就偏在参照系里面。真正的超常，是建立了超常参照系之后的超常，那时是没有偏执的。现在说的超常一般指的是一些超常功能，像发放外气，组场、感知、透视等。有了这些超常功能不等于参照系变了。参照系不变，同样是偏执。所以他那个偏执实质上和常态偏执是一样的。将来我们把超常智能运用得熟练了，参照系里慢慢就会打上超常智能的烙印。这个烙印越来越多，一直到把常态智能烙印都掩盖住了，偏执就没有了。

[26]
特异思维和常态思维只有一墙之隔。如果参照系被改变后，我们是否就会进入全方位的特异思维状态？

答疑： 如果真正能够打破了参照系，那就是这个样子。

[27]
是不是一个事物的各个侧面都被认识了，并在脑子里有了这个事物的全部信息时，就跟在超常状况下对该事物的认识情况是一样的，超常智能就和常态智能合璧了？

答疑：
对一个事物的各个侧面的全部信息，常态智能是不可能全部认识到的。常态智能只能认识事物的局部信息；但局部和全部之间还有联系，这是常态智能所认识不到的。

[28]虚空没有边际，是否方向也是相对的，任何一个方向都可以把全虚空的混元气凝聚起来？

答疑：
对。我们收虚空的气从一点收就行。如果你懂得这个道理，就用意识往当中一聚就行。那我们捧气贯顶法还要
安排这么多动作干什么？因为一般人往往要借助形体才能把气聚得更好一点，所以我们根据现在人们学练气功
的水平状况编创了这套功，使每一个方向都不落（ la
）。这样，不用更多的意念，借助形体动作也能收起完整的气来。我们安排这套功法，水平高的、水平低的，
会用脑子的、不太会用脑子的都适用。咱们叫 ”三根普被，利钝均收 ” 。你光说一个混元气虚空都有，往中心一聚就行了，很多人聚不起来。所以我们这个功法前后、左右、上下都
来一下，这样，自然而然就整体了。这是混元气与我们功法的联系。

[29]
外混元练膜络部分，包括细胞外表膜；那么内混元又是气向皮、肉、筋、脉、骨深层透入。皮、肉、筋
、脉、骨不也是由细胞组成的吗？这怎么理解？

答疑：
外混元讲膜络，一般来说首先要理解成皮肤、皮下、粘膜等人体和外界相交界的地方，是外而的东西。一般情况下正常人的气哪儿最丰富呢？就在皮肤、皮下组织这些地方。练外混元，练膜络之气，首先是练这些东西。但是，膜络不仅仅包括这些东西，还包括各个组织器官外面的膜；再深一步，还包括细胞的膜，细胞里边细胞

那个核仁也还有膜。过去是这么讲的。我们一开始练功，意识还分辨不了那么细，所以我们只能先宏观地把我
们的形体用意念罩住。一开始先从我们可控制的这一部分来锻炼，先从运动和感觉、从可控制的部分起步，让
它兴奋，让它收缩，让它运动或不让它运动，这样控制它，一点一点地深入进去。到了细胞层次，那就是高层
次了。我们人的意念能够深入到一个细胞里边去，用我们的意念来有意识地通透一个细胞的细胞膜，那需要达
到神形合一。到了高层次你才有可能去考虑这一层。我们现在说膜络包括细胞膜，但是你用意念通的时候还做
不到；我们只能宏观地把这个膜通一通，加强这个方而的气机作用。 “ 往皮、肉、筋、脉、骨里边贯气，那不是得走细胞吗？ ”
因为气哪好走它走哪。人体里边各组织之问有许多缝隙，比细胞膜气要容易通。往里边一贯气，到筋、到骨头
上去；可以通过组织，通过那些缝隙当中的混元气，比走细胞要容易。我们这样来领会，这个矛盾就解决了。

[30]
《简明智能气功学》里讲智能功没有特殊的意念活动，又说气功是特殊的意念活动锻炼。这不矛质吗？

答疑：
不矛盾。说智能功没有特殊意念活动，是指智能功在运用意识上与其它功法不同，既不追求虚静，也不搞周天、意守之类的特殊意念活动，而只是把精神专注于做动作，随动作之需集中意念于相关部位。说气功是特殊的意念活动锻炼，是指气功区别于体育锻炼等外向性运用意识的活动，它是用内向性运用意识的内求法来探索人体生命奥秘和认识外部世界的。因为常人的活动大都是外向性运用意识，所以说气功是特殊的意念活动锻炼。这两句话的内容是有相对性的。

[31]怎样理解由人体内脏气机变化而产生情绪？

答疑：
情绪大多数是因受到外界事物的刺激而产生的。外界的事和物本身都是混元气的表现。如果这个混元气作用到我们人体混元气，能促使人体混元气生发，对生机有利，就产生愉快的情绪；如果对我们人体混元气起抑制作用，我们就产生不愉快的情绪。人体里边接受刺激的情况，跟意识有关系，跟内脏的功能也有关系。现在看来，情绪和内脏的功能也可以互相影响，分主动和被动两种情况。一受刺激，身体里边就分泌激素。比如肝脏、肾脏都可以分泌紧张素。受到刺激后，紧张素多了，可以使你的情绪发生变化。肺脏可以分泌好多种激素。过去认为心脏不能分泌激素，现在发现心脏能分泌愉快素，让你高高兴兴。

[32]
如果表层意识净化后，意元体是否就可以体现它的灵明之性？而这时的意识活动是否就可以进入到深层？

答疑：
深层意识和表层意识它们是个辩证的关系。人只要精神专一了，表层意识就和深层意识结合起来了，但是你需要用练功的意识才行。只有用练功的意识，进入气功，才能净化表层意识，进而深化，以增强意元体的灵明态度。

[33]人的情感与理智常常冲突得很厉害，随着练功层次的提高，应如何处理这两者之间的关系？

答疑：
人们在社会实践中，意元体接收外界信息并作出是否对自己有利的判断，判断的结果将引起喜、怒、哀、乐的
心理变化，我们把这种不稳定的心理表现称为情感。它将随着人的立场、观点，社会经历的改变而改变。也就
是说，人的意元体参照系的内容决定了情感的产生和变化。由于人们在常态智能状态下，对事物的认识往往不
够深刻和全面，所以参照系的 “标准 ”很多是盲目的、不正确的，导致情感的产生往往带有自发性和习惯性。

理智是人们追求真理的一种心理状态，往往带有原则性和逻辑性。在社会生活中，理智告诉人们 “应该怎样 ”或 “ 不应该怎样 ”。理智的尺度是一般的科学道理和伦理道德。

一般的人，理智和情感不总是统一的；有时情感非常强烈时，用理智去控制就会非常痛苦，就破坏了体内的气
机平衡。当我们练功到了比较高的层次上，对一些事物的认识就会深刻一些，对于人的进化和在进化过程中表
现的特质会有了新的看法，会发现有些伦理和道理不符合人体生命运动规律。这样，参照系的 “标准 ”
会重新调整，慢慢地参照系的内容就具有了高度的理性和正确性，能够真正认清哪些对自己有利、哪些对自己
不利，就从根本上克服了情感的盲目性和习惯性，情感和理智自然就统一起来了。它是本质上的统一，而不是
因为练功增加了自控力的被动的统一。

[34]功力和层次有何关系？功力大小和层次高低划分的标准是什么？

答疑：
关于功力层次，还有什么健康梯度等提法，不知你们是从哪里听来的，我都没讲过。我讲过健康水平，讲过层
次这个词，没讲过人有层次，也没讲过哪个人是哪个层次的，是天上的、地下的，还是地狱里边的。过去迷信
有这种说法，说这个人层次高，是从第几层天到下界来的。我们搞外混元、内混元、中混元这么几个层次。这
是功法层次。练了外混元以后可以发放外气，有的人也可以有感知功能。功能的强或弱和人的气机的强或弱有
关系，还跟人身体的气练进去的深度有关系，是个强度问题。我们千万不能搞成人有什么层次。 “这个人层次高 ”， “这个人层次上不去了 ”
，这些讲法都不对。如果我以前这么讲过，我声明这是我的口误；如果不是我讲的，是别人讲的，同学们就不
要相信。

当然，有的同学也可能讲的是功力大小的问题。智能功有自己的功力观，要按那个去讲。

[35]冬天万物收藏，春天生发。练功时冬天是不是也是这个样子？

答疑：
人有意识了，有主动性了，和大自然就不一样了。自然界的变化是根据自然整体的规律进行的。整个自然界，当产生了人之后，就成为人化的自然了，和产生人以前就不一样了；更不要说人本身了。

[36]道、元气和阴阳未判的混元气这些无形的物质，是否已经得到现代科学的确证？

答疑：
现代科学还未发展到通过试验正确反映宇宙中最高层次物质的本质，从而作出准确结论的程度。西方有的科学家把 “道 ”称为 “宇宙能场 ”
。但这个宇宙能场的物质特征、属性又是什么呢？没能说清楚。对此，我们不能因为气功理论这一深奥的科学没得到现代科学的论证，而放弃对它的研究或暂停气功事业的发展。在全国范围内推广智能功，形成一个强大的气场，使更多人的潜能被激发出来，从各个不同的侧面研究人体生命的奥秘及其与大自然的关系。这对现代科学的发展将是一个巨大的推动。

Revision #1
Created 2026-09-25 10:01:55 UTC by 劉一木
Updated 2026-09-25 10:09:17 UTC by 劉一木